

6. FEJEZET: A JÓ VISSZAJELZÉS SZABÁLYAI/PÉLDÁI

A VISSZAJELZÉS SZEREPE

Minden szülő azt kívánja, hogy gyermekei ne adják fel, amikor nehéz iskolai és életbeli kihívásokkal kell szembenézniük. Más szóval a szülők azt szeretnék, ha gyermekeik növekedési gondolkodásmóddal rendelkeznének, amikor kihívásokkal néznek szembe. A tizenévesek motiválása és bátorítása nem könnyű feladat. A tizenévesek érzelmi hullámvasúton mennek keresztül. Nem hajlandóak kritikátlanul meghallgatni a felnőttek tanácsait, különösen, ha a tanácsokat túl kritikus és túl közvetlen módon adják. A növekedési gondolkodásmód kutatói külön hangsúlyt fektetnek a visszajelzésekre, amelyek elősegítik az új készségek fejlődését és fenntartják a magas szintű elkötelezettséget.

SZÜLŐK GONDOLKODÁSMÓDJA, GYERMEKEK GONDOLKODÁSMÓDJA

Tényleg úgy gondolsz, hogy a képességek, a személyiség és a tehetség olyan dolgok, amelyeket nem tudsz befolyásolni? Emlékszel, milyen keményen próbáltál fizikát és kémiát tanulni, és egyszerűen nem jött össze neked? Ha a gyermeke hasonló problémákkal küzd, az azt jelenti, hogy örökölt néhány tulajdonságot az Önéből, igaz?

Ez az egyik lehetséges magyarázat. Azt is mondhatjuk, hogy megtanulta és lemásolta a fizikához és kémiához való hozzáállásodat. Ha azt hisszük, hogy nem tudunk semmit sem csinálni, akkor nem fogunk semmit sem csinálni. A gyerekek hozzáállását és viselkedését a szülei által használt szavak alakítják és kényszerítik ki.

Milyen gyakran használja a következő kijelentéseket, amikor visszajelzést ad a tinédzsereknek?

- Nagyon okos vagy!
- Ez nagyon nehéz! Megértem a fájdalmadat!
- Könnyű neki. Annyira intelligens!
- Igazi tehetséged van a rajzoláshoz. Gyönyörűen néz ki!
- Ez nagyon nehéz volt. Annyira örülök, hogy vége van, és nem kell újra megtenned.
- Nem olyan nehéz. Egy perc alatt meg kell old ezt a feladatot.

**NÖVEKEDÉSI
GONDOLKODÁSMÓD**

HA A SZÜLŐK MEG AKARJÁK AJÁNDÉKOZNI GYERMEKEIKET, A LEGJOBB, AMIT TEHETNEK, HOGY MEGTANÍJTÁK ŐKET ARRÁ, HOGY SZERESSÉK A KIHÍVÁSOKAT, HOGY LEGYÖZZÉK ŐKET ÉS A HIBÁK, AZÉRT HOGY ÉLVEZZÉK A PRÓBÁLKOZÁST ÉS FOLYAMATOSAN TANULTANAK. ÍGY GYERMEKEIKNEK NEM KELL A DICSÉRET RABSZOLGÁI LENNIÜK. EGY ÉLETRE SZÓLÓ ÖNBECSÜLÉSÜK LESZ ÉS LEHETŐSÉGÜK ENNEK ÉPÍTÉSÉRE ÉS ERŐSÍTÉSÉRE.

CAROL S.
DWECK

A fent említett mondatok mindegyike tartalmazza a kommunikáció rögzült gondolkodásmódjának elemeit. Bár első látásra motiválónak és megnyugtatónak tűnnek, van egy bökkenő. Rejtett üzenetet hordoznak:

"Nincs szükség extra erőfeszítésre, ha el akarod érni a célokat". Ha ezeket az üzeneteket következetesen ismételtetik, a szülők egy kicsit hozzájárulnak a gyerekek fix gondolkodásmódjának szemléletéhez.

A gyerekek (különösen a fiatalabbak) nagyszerűen tudnak másolni-másolni. Amikor a szüleiktől hallanak valamit, internalizálják az üzenetet. Gondoljunk csak az apukára, aki a következő mondatokat használja:

- *Nem, nem. Nem táncolok. Nincs tehetségem a tánchoz.*
- *Miért tanuljak meg főzni? Sokkal könnyebb online ételt rendelni.*
- *A cég képzésre küldött, de visszautasítottam. Túl öreg vagyok hozzá.*

A beszédből attitűdök lesznek, az attitűdökből hiedelmek, a hiedelmekből pedig igazság. Ha jó példaképpé akarunk válni, jobban oda kell figyelnünk arra, hogyan beszélünk nemcsak a gyerekekkel, hanem egymás között is.

A szülők számára egy másik lehetőség, hogy az erőfeszítést a mindennapi beszélgetés részévé tegyék. Hányszor kezdjük így az iskolai napról szóló kommunikációnkat:

Apa: "Milyen volt a napod az iskolában?"

Lánya: "Milyen volt a napod? "Jó volt, apa".

Ehelyett próbálkozhatsz a következő mondatok egyikével:

- *"Mit tanultál ma?"*
- *"Miben igyekeztél ma keményen?"*
- *"Kipróbáltál ma valami teljesen újat?"*
- *"Vétettél ma hibákat? Mik voltak azok?"*
- *"Fogsz-e holnap valamit másképp csinálni? Mit?"*
- *"Van valami, amiben szeretnél jobb lenni? Mit tehetnél azért, hogy ez megtörténjen?"*



VISSZAJELZÉS ADÁSA

Sok szülő számára a kommunikációs szokások megváltoztatása könnyebb, mint a meggyőződések megváltoztatása. A visszajelzési technikák a növekedési gondolkodásmód központi témája. Nem igényel nagy erőfeszítést néhányuk elsajátítása. Íme a hatékony visszajelzés néhány szabálya:

- Ha lehet, kezdjük a pozitívummal. Ez pozitívan befolyásolja a további meghallgatási vágyat.
- A folyamatra koncentrálj, ne csak az eredményre (*"Remek, a legjobb eredményt érted el az osztályban. Ez igazán különleges"* → *"Nagyszerű, te érted el a legjobb eredményt az osztályban. Észrevettem, hogy sok erőfeszítést tettél a tevékenységbe. Szép munka."*)
- Amikor dicséretet adsz, az erőfeszítésre koncentrálj, ne a tehetségre (*"Micsoda játék volt. Mindig is tudtam, hogy a kosárlabdában egy csúcstehetség vagy."* → *"Micsoda meccset játszottál ma. Nagyon büszke voltam a küzdőszellemedre, amikor a csapatod hátrányba került az ellenféllel szemben"*).
- Koncentrálj azokra a dolgokra, amelyeken változtatni lehet, ne pedig azokra, amelyek rögzültek. (*"Szerintem az esszéd csodálatos. Nem tudom, hogy a tanárok miért nem ismerték ezt el"* → *"Az esszéd nagyon logikus és erős érveket tartalmaz. Úgy érzem, még jobbat tudnál tenni koherensebb struktúrával."*).

Még akkor sem árt, ha tinédzsereink valóban okosak és tehetségesek, ha az erőfeszítésekre és a további fejlődésre összpontosítanak. Nagyobb elégedettséget találnak majd a cselekvésben (a folyamat sokkal gazdagabb, mint az eredmény). Még a kemény iskolai tevékenységek is önfeledtek és lebilincselőbbé válnak. Idővel kialakul az "én meg tudom" hozzáállás, és a tanulók nyitottabbá válnak, amikor igényes kihívásokkal szembesülnek.

Gyakorlati tevékenység:

1. Válasszon ki egy hétköznapot, és írja le az összes dicséretet és kritikát, amelyet a gyermekeinek adott.

2. A nap végén elemezze ki őket. Vajon inkább a negatív vagy a pozitív dolgokra koncentráltál? Az erőfeszítésre vagy a tehetségre és a képességekre összpontosítottál?

3. Kérdezze meg a gyermekeit, hogy mit éreztek, amikor bizonyos típusú visszajelzéseket kaptak. Hajlandóak voltak-e több energiát fektetni és jobban próbálkozni, vagy igyekeztek fenntartani a társadalmi imázsukat és hírnevüket?

4. Próbálja meg a mondatait átformálni a növekedési gondolkodásmód nyelvére. Legyen természetes, mivel a tinédzserek szkeptikusak lehetnek, ha a kommunikációt túlságosan mesterkéltté válik.

Néha nehezebb a megfelelő választ adni. Bár minden gyermek más és más, van néhány általános irányelv, amely általában bevál. Hogyan reagálnál természetesen a következő helyzetekre?

- A gyermek tett némi erőfeszítést, de nem haladt előre a tanulásban.
- A gyermek jó eredményt ért el a túl könnyű feladatra.

Most hasonlítsa össze a válaszait a következő válaszokkal:

•A gyermek tett némi erőfeszítést, de nem haladt előre a tanulásban. → Ismerje fel a befektetett energiát. Segítsen nekik belátni a stratégiák hatékonyságának hiányát, és motiválja őket, hogy valami újat próbáljanak ki. Például: "Jó látni, hogy ilyen keményen dolgozol egy ilyen kihívást jelentő feladaton. Több dolgot is kipróbáltál, de nem mindegyik működik. Milyen más stratégiákat próbálhatnál még ki?"

•A gyermek jó eredményt ért el a túl könnyű feladatra → A dicséretünknek el kell ismernie azt a részét, amit ösztönözni akarunk, ugyanakkor a hatékony erőfeszítés felé kell irányítanunk az energiájukat. Elismerhetjük az időt, amit a feladatra fordítottak. Ugyanakkor azt is hangsúlyozzuk, hogy a tanulás csak akkor következik be, ha olyan feladatokon dolgozunk, amelyek kihívást jelentenek számunkra.

A NÖVEKEDÉSI GONDOLKODÁSMÓD TÁMOGATÁSA...

MONDD EZT	NEM EZT!
"Hű, te aztán tényleg igyekeztél!"	"Nagyon okos vagy!"
"Miért nem próbálunk ki valami mást?"	"Talán ez nem neked való. Majd csinálunk valami mást."
"Jó volt nézni, ahogy csinálod".	"Ember, neked aztán tényleg van tehetséged ehhez!"
"Tudom, hogy ez könnyű neked, úgyhogy próbálunk ki valami olyat, ami nagyobb kihívást jelent számodra".	"Ez gyors volt! Nagyszerű!"
"Megértem, hogy ez nehéz neked. Elsőre nem működött, próbáld meg másképp."	"Nem, ez rossz volt. Próbáld keményebben! Ha jobban odafigyelsz és gondolkodsz, akkor meg tudod csinálni".
"Tudom, hogy nehéz volt, de sikerrel jársz. Legközelebb igazi kihívás lesz!"	"Túl nehéz volt neked. Örülök, hogy vége. Reméljük, soha többé nem kell ezt tenned."

NÖVEKEDÉSI SZEMLÉLET
kamaszonként

Fix gondolkodásmód	Növekedési gondolkodásmód
A képességek, a tehetség és az intelligencia veleszületett.	A készségek, a tehetség és az intelligencia elkötelezettséggel fejleszhető.
Soha nem leszek képes rá, és jobb, ha feladom.	Továbbra is ezt fogom tenni. Tanulhatok a hibáimból.
Ő sokkal jobb sportoló. Egyszerűen tehetséges.	Csak rajtam múlik, meddig tudok eljutni.
Nem kaptam meg a munkát. Azt hiszem, nem vagyok elég jó a munkához.	Élményeket gyűjtök. Nem mindig megy rosszul.
Kudarcot vallottam. Nem tehetek semmit.	Nem csak hibákat követek el.
Mások nem kedvelnek engem.	Nem érdekel, hogy mások mit gondolnak rólam.
Túl nehéz és nem éri meg.	Tudom, hogy ez nem könnyű. De tanulhatok belőle valamit.





Mindannyian szeretjük a sikertörténeteket. A média tele van sikeres emberek történeteivel. A szülők természetesen azt feltételezik, hogy ezek az emberek bálványok, akiket a gyerekek csodálnak. Amit általában nem hallanak, az a sok kemény munka, amit a sikeres sportolóknak, énekeseknek, filmsztároknak, üzletembereknek és tudósoknak be kellett fektetniük a sikerhez. Nem ismerik azokat a

hibákat, elutasításokat és kudarcokat, amelyeket az embereknek le kellett küzdeniük ahhoz, hogy elérjék a nagyságot. Néha segít, ha megtörjük azt a mítoszt, hogy a siker lineáris és csak előrefelé irányuló dolog.

- Ossza meg személyes tapasztalatait. Magyarázd el, mi volt nehéz számodra, és koncentrálj arra, hogyan álltál fel és folytattad az utadat.
- Kérdezd meg a tinédzsert, ki a példaképe. Keresse meg a személyes történetét. Tudja meg, hogy voltak-e olyan hibák és kudarcok, amelyeket a hírességeknek le kellett küzdeniük. Beszélje meg ezeket a gyerekekkel.

HÍRES BUKÁSOK

www.TheQuotes.Net

 <p>háromszor bukott meg az üzleti életben és hétszer bukott meg a kampányban, mielőtt az Egyesült Államok elnöke lett.</p>	 <p>Négyéves koráig nem beszélt. A szülei úgy gondolták, hogy "normálisnál alacsonyabb rendű". Kizárták az iskolából, és tanárai "szellemileg lassúnak" minősítették.</p>	 <p>Michael Jordant kivágták a középiskolai kosárlabdacsapatából, mert "nem volt elég ügyes".</p>
 <p>Bill Gates a Harvard Egyetemről kiesett, és első vállalkozása, a Traf-O-Data kudarcot vallott.</p>	 <p>Thomas Edison tanárai azt mondták neki, hogy "túl hülye ahhoz, hogy bármit is megtanuljon".</p>	 <p>Steve Jobs 30 évesen lepusztult és depressziós lett, miután szertartás nélkül eltávolították az általa alapított cégtől.</p>
 <p>Durva és bántalmazó gyermekkor volt, és kirúgták riporter állásából, mert "alkalmatlan volt a televíziózásra".</p>	 <p>Visszautasította a Decca Recording stúdió, akik azt mondták, hogy "nem tetszik a hangzásuk". "Nincs jövőjük a showbizniszben".</p>	 <p>Marilyn Monroe-t egy év után dobta a 20th Century-Fox, mert a producere azt mondta, hogy nem elég szép vagy tehetséges ahhoz, hogy színésznő legyen.</p>
 <p>Walt Disney kirúgták egy újságtól, mert "nem volt fantáziája" és "nem voltak eredeti ötletei".</p>	 <p>Henry Ford három vállalkozásban is kudarcot vallott, mielőtt végül 53 évesen sikerre vitte a Ford Motor Company-t.</p>	 <p>Hardland David Sanders ezredes (KFC) nem tudta eladni a csirkéjét. Több mint 1000 étterem utasította el.</p>
 <p>Stephen King első könyvét, a Carrie-t 30-szor utasították vissza. Aztán kidobta a szemébe...</p>	 <p>Soichiro Honda nem kapott mérnöki állást a Toyotánál, és munkanélkülivé vált...</p>	 <p>J. K. Rowling munkanélküli volt, elvált és szociális segélyből nevelte lányát, miközben az első Harry Potter-regényt írta. A Harry Potter című regényét 12 kiadó utasította vissza.</p>

**HA MÉG SOSEM BUKTÁL MEG,
AKKOR MÉG SOSEM PRÓBÁLTÁL KI SEMMI**



A projekt az Európai Bizottság támogatásával valósult meg. Ez a dokumentum kizárólag a projektpartnerek véleményét tükrözi, és a Bizottság nem tehető felelőssé a benne foglalt információk bármilyen felhasználásáért.



**Co-funded by
the European Union**



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

This work is licensed under [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).